Frijoles Rojos con Arroz

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 libra frijoles rojos, secos
- 8 tazas agua
- 1 1/2 cebolla picada
- 1 taza apio picado
- 4 hojas de laurel
- 3 cucharadas ajo picado
- 3 cucharadas perejil picado
- 2 cucharaditas tomillo seco, molido
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta
- 1 taza pimienta verde picado

Preparación

1. Separe los frijoles buenos de los que no sirven. Enjuague bien los frijoles que vaya a utilizar.
2. En una olla de 5 cuartos de capacidad, mezcle los frijoles, agua, cebolla, apio y las hojas de laurel. Caliente hasta hervir, reduzca el fuego.
3. Cubra y cocine a fuego bajo durante 1 – 1 1/2 horas o hasta que los frijoles se suavicen. Mezcle y aplaste los frijoles contra las orillas de la olla.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	310 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	15 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Agregue el ajo, perejil, tomillo, sal, pimienta y el pimiento verde.
5. Cocine sin tapa, a fuego lento, hasta que se espese la sopa, unos 30 minutos. Quite las hojas de laurel. Sirva sobre arroz caliente cocido.

Notas

Vea cómo hacer esta [receta](#) y muchas más en el [canal](#) de YouTube del USDA.

Origen: Food and Drug Administration (FDA), Eating for a Healthy HeartDown Home Healthy: Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers